

Leidse Vereniging van

Mantelzorgers

Professorenpad 1
2313 TA Leiden
IBANnr. NL11 INGB 0007 8162 76
www.lvvm.nl
e-mail info@lvvm.nl
mobiel 06 53655716



NIEUWSBRIEF juli 2016 19^e jrg. nr 4

Zorgt u voor iemand? Voor u zomer nieuws en een verhaal

Zomerwandeling voor mantelzorgers

Woensdagmorgen 3 augustus organiseert de LVvM samen met Eva en het IVN (Inst. v. Natuureducatie, ivn.nl) een zomerwandeling. In plaats van de stad, gaan we de natuur in: **het polder park Cronesteyn in Leiden.** **Inloop met koffie en thee vanaf 9.30 u in theehuis "De tuin van de smid".**



10.00 u Welkom en toelichting op de natuurbelevingswandeling.

10.30 u wandeling met gids, waarbij u ziet en beleeft hoe boeiend en ontspannend een park kan zijn. Aandacht voor geluiden, geur en smaak spelen een rol.

12.30 u terug bij het theehuis wacht ons een lunch met elkaar.

Daarbij krijgt u nieuwe informatie over mantelzorg ondersteuning. Er is ruimte voor vragen

13.30 u afsluiting van de ochtend.

Komt u ook gezellig meewandelen?

Geef u zich dan op voor 27 juli, graag via de website mantelzorg@wijzijneva.nl met:

naam, tel.nr. emailadres en aantal personen.

Telefonisch opgeven en info kan ook:(071)

516 14 45, Tonja van Termeij of Wilma Jager.

'De tuin van de smid' is per voet of fiets toegankelijk. (Zie plattegrond website). Polderpad. Naast camping Stochumhoeve, Cronesteyn 3, 2322 LH Leiden. Auto's parkeren nabij de voet/fietsbrug aan de andere kant v.h. Kanaal bij de M. Treublaan, de Le Pooleweg (2314 Leiden) of de volkstuinten Vrouwenweg. Let op: op veel plaatsen is het betaald parkeren.

BUUV. Nieuwe vorm van contact en ondersteuning ook voor mantelzorgers

We leven in een maatschappij waarin burgers steeds meer op elkaar zijn aangewezen. Ondersteuning moet gezocht in eigen omgeving: familie, burens, kennissen, vrijwilligers in de buurt. Vroeger waren de sociale verbanden in een buurt sterker en hulp vragen en bieden vanzelfsprekender. Tegenwoordig is de drempel veel hoger. De laatste jaren komen er initiatieven om dit gemakkelijker te maken.

Een daarvan is BUUV

Een buurtmarktplaats voor en door buurtbewoners met diensten die je vrijwillig voor elkaar kan en wil doen. Bv.: koken, gezelschap, hond uitlaten, lift naar de arts, klusje in huis of tuin. BUUV is nu ook in Leiden en Leiderdorp.

Hoe werkt BUUV.

Op BUUV prikboards in de wijk, telefonisch of op de website kun je oproepjes voor vraag en aanbod plaatsen. Mantelzorgers kunnen dus ook vragen om een dienst of ondersteuning. Andere BUUV-deelnemers kunnen reageren. Alleen naam en wijk staan in een bericht. Na een match worden gegevens uitgewisseld om een afspraak te maken. Alleen onkosten worden vergoed. Bv. benzine of parkeren, bij begeleiding naar het ziekenhuis.

Je kunt ook contactpersoon zijn voor een ander. De contacten lopen dan wel via jou.

Waar is BUUV te vinden.

Op de website of op locaties in diverse wijken. Het BUUV Meldpunt is ma/di/do/vr. 10.30 - 13.30 uur telefonisch bereikbaar. Men kan notities voor terugbellen achterlaten.

www.buuv.nu 071-7074242

Bijeenkomsten voor mantelzorgers

Vr. 19 aug. mantelzorgcafé, 13.30–15.30
Dorpscentrum Oegstgeest, Lijtweg.
Loslaten uit liefde. Dit is nodig om een drem-
pel over te stappen om hulp te vragen.

Scarabee, als u te maken heeft met kanker.
juli en aug. inloop ma t/m do 11.00–14.00,
Oude Vest 17. Activiteiten: zie website.
Zomer special: za. **27 aug. boottocht** door
Leiden 14.00–16.00.
Info: inloophuisscarabee.nl of 06 5541 3824.

Steun aan een terminaal zieke

Uit een recent onderzoek blijkt dat een op vier Nederlanders het contact met een dodelijk zieke laat verwateren. Mensen weten gewoon niet hoe ze met zo'n situatie om moeten gaan. En daarom doen ze liever niets.

Aad (75) is sinds twee jaar weduenaar. “Met mijn vrouw Mieke ben ik altijd heel gelukkig geweest, op het laatste jaar na”, vertelt hij. “En dat niet alleen door haar ziekte maar ook door de reactie van onze omgeving. Wij hadden veel vrienden, gingen regelmatig bij elkaar op bezoek. Mensen belden ons ook vaak en ze wilden voornamelijk met Mieke praten. Ze kon goed luisteren, leefde echt met anderen mee. Iedereen was erg geschrokken toen Mieke een kwaadaardige tumor bleek te hebben. Wij kregen toen enorm veel steun, wij waren verbaasd, dankbaar en ontroerd. Mieke werd succesvol geopereerd. Helaas kwam de ziekte een paar maanden later terug en was ze niet meer te genezen. Ik heb het slechte nieuws aan iedereen via een mail doorgegeven. Er kwamen warme reacties op maar daar bleef het bij. Bijna niemand belde of kwam langs. Alleen Toos, een vriendin van Mieke, liet ons niet in de steek. Ze heeft ons ontzettend geholpen. Ze ging naar het ziekenhuis mee en kookte regelmatig voor ons. Ook maakten wij met ons drieën uitstapjes. Mieke had immers ook goede dagen en wilde dan leuke dingen doen. Toen Toos ons op haar verjaardag uitnodigde hadden wij enkele twijfels. Hoe zou het zijn om onze andere vrienden daar weer te zien? En inderdaad... Ze schrokken enorm toen we binnen kwamen. Ze keken ons bijna beledigend aan alsof ze dachten: hoe durven jullie ons plezier te ver-

storen? Mieke zat trouwens in een rolstoel, ze kon al niet meer goed lopen. De mensen kwamen wel naar ons toe, maakten een neutraal praatje. Ze voelden zich duidelijk niet op hun gemak. Daarna kregen wij een paar mails met vage excuses. Het vreemde is dat na Miekedood bijna alle contacten snel herstelden. Iedereen was aardig, begripvol, behulpzaam. Ik was blij met deze aandacht maar vroeg me wel af: waarom nu pas en niet eerder?”

Het is enigszins begrijpelijk dat men contact met een terminale zieke liever vermijdt. Wij zijn bang voor de dood, leren nergens om daarmee om te gaan. Wij zien er tegenop om met verdriet, angst en emoties te worden geconfronteerd. Bovendien weten wij niet wat wij tegen de zieke moeten zeggen. Troosten? Onmogelijk. Iets over jezelf vertellen? Egoïstisch. Praten over koetjes en kalfjes? Hypocriet. En de patiënt zelf verlangt waarschijnlijk alleen naar rust. Het laatste is echter meestal niet waar. De ervaring leert dat mensen in hun laatste levensfase juist graag met hun naasten willen praten. En niet alleen over de dood. Ze vragen zich af of ze een goed leven hebben gehad, wat ze aan de wereld hebben bijgedragen, hoe de omgeving aan hen zal denken. En ze blijven vaak in gewone dagelijkse dingen geïnteresseerd.

Mantelzorgers van terminale patiënten hebben ook een luisterend oor hard nodig. Al het besef dat iemand met ze meeleeft en hun zorgen deelt, kan veel troost geven. Ook kunnen ze praktische hulp goed gebruiken.

Welke adviezen zijn hierop van toepassing? Er bestaan geen strakke voorschriften, iedere situatie is anders. En toch zijn er enkele algemene tips voor degene die een dodelijk zieke en zijn familie wil bijstaan.

- Vraag wat ze nodig hebben, prettig vinden.
- Doe niet dramatisch maar doe ook niet alsof niets aan de hand is. Een neutrale belangstellende benadering is meestal het beste.
- Ga niet onverwacht op bezoek.
- Geef geen ongevraagde adviezen.
- Bied praktische hulp aan zoals koken, schoonmaken, boodschappen doen.

En als je aanbod wordt afgewezen? Of als je zelf geen direct contact durft op te nemen? Stuur af en toe een kaart met een paar lieve woordjes. Dit wordt hoog gewaardeerd.